

Tanzworkshop in Gießen

Sonntag, 21. Juni 2026

Workshop-Ort:
Sport- und Kulturhalle
Zum Hardtwald 5
35447 Reiskirchen-Ettingshausen

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 09:30	Warm-Up Garde Fit für den Tag Ben Adams  	Hebungs-Warm-Up Stark und Stabil! Helene Gunne  
09:45 10:45	Gardeschritte Up to Date Moderne Schrittkombis & Elemente im Gardetanz Ben Adams  	Cheerleading „Tosses“ Bilder und Würfe im Cheerleading Style Helene Gunne  
11:00 12:00	Garde in Bewegung Kreative Formationen & Raumwege für einen glanzvollen Auftritt Ben Adams  	Gruppenhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Helene Gunne  
12:15 13:15	Gardetanz Freestyle Kreative Freiheiten und neue Dimensionen im Gardetanz Ben Adams  	Gruppenhebungen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse Helene Gunne  
13:15 - 13:45 Mittagspause 13:45 - 14:00 kostenloses gemeinsames Warm-up für alle, die Lust haben Unsere Workshopeinheiten beinhalten kein Warm-up! Bitte am regulären Warm-Up morgens oder am kostenlosen Warm-Up mittags teilnehmen oder sich bitte unbedingt selbst vor dem Kurs erwärmen. Vielen Dank!		
14:00 15:00	Modern Karneval Dance Tanz, Spaß und Kreativität für jedes Level Dozent folgt  	Tanzpaarhebungen Anfänger bis Mittelstufe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Ben Adams  
15:15 16:15	Showdance in Action Einfache Schritte, große Effekte Dozent folgt  	Tanzpaarhebungen Mittelstufen bis Fortgeschrittene Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Ben Adams  
16:30 17:30	Bühnenpräsenz und Emotionen Mit Körper und Geist die Bühne erobern Dozent folgt  	Tanzpaarhebungen individuell Vorkenntnisse: nicht erforderlich Ben Adams  
17:30 17:45	Relax and Recover Dein 15-Minuten Cool Down Dozent folgt  	
 Kurse für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich  Kurse für Mittelstufe, erste Fähigkeiten und Vorkenntnisse  Kurse für Fortgeschrittene, gute Fähigkeiten und Vorkenntnisse Geeignet für:  Solisten  Paare  Gruppen  Trainer Wichtige Tipps und Hinweise bitte beachte unbedingt die ausführlichen inhaltlichen Erklärungen und wichtigen Hinweise in unserem Onlineshop		